SERI 3





Kesehatan IBU dan ANAK

BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
TAHUN 2017

Modul Kesehatan Ibu dan Anak



PENDAHULUAN Latar Belakang

- Kelangsungan Hidup Ibu, Bayi dan Anak Balita (KHIBA) adalah hak azasi bagi ibu, bayi dan anak balita untuk mencapai hidup berkualitas, yang harus dikembangkan oleh pribadi dan keluarga, dihormati oleh orang lain dan dijamin oleh negara.
- Masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia saat ini sebesar 359/100.000 (SDKI 2012) kelahiran hidup membuat Indonesia menjadi salah satu negara yang memasuki era Sustainable Development Goals (SDGs), yang memiliki salah satu targetnya yaitu AKI global mencapai ≤ 70/100.000 kelahiran hidup dan tidak satupun negara tingkat AKI > 140/100.000 kelahiran hidup.
- Tingginya angka kematian ibu melahirkan tersebut diantaranya disebabkan oleh penyebab langsung faktor-faktor kesehatan seperti perdarahan, eklamsia, infeksi, persalinan macet dan komplikasi, yang dapat terjadi setiap saat selama ibu hamil, pada waktu persalinan, pasca persalinan dan pasca keguguran. Sedangkan penyebab tak langsung meliputi 4 Terlalu dan 3 Terlambat.

KELUARGA DENGAN **IBU HAMIL**

Tanda-tanda awal kehamilan

- Terlambat haid
- Nyeri payudara
- Mual, kadang-kadang muntah terutama pada pagi hari
- Sering buang air kecil
- Perubahan berat badan
- Sering lelah
- Mood berubah
- Pola makan berubah



Tanda-tanda pasti kehamilan

- Tes kehamilan positif
- Pemeriksaan USG tampak adanya kantung janin
- Dengan alat Doppler terdengar bunyi jantung janin

Pemeriksaan kehamilan *(Ante Natal Care)*

- Seorang Ibu sebaiknya memeriksakan kehamilannya segera setelah terlambat datang haid kurang lebih 2 minggu ke dokter atau bidan.

No.	Jadwal ANC	Jumlah Kunjungan
1.	Trimester I	Minimal 1 x
2.	Trimeser II	Minimal 1 x
3.	Trimester III	Minimal 2 x

- Manfaat memeriksakan kehamilan secara teratur adalah :
  1. Mempertahankan ibu hamil tetap sehat
  2. Bila ada kelainan segera dapat diatasi
  3. Mendapatkan informasi mengenai perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K) kepada ibu
  4. Memberikan Suplemen dan Pencegahan Penyakit (pemberian tablet besi dan vaksin tetanus toksoid 2x untuk mencegah tetanus, pemeriksaan TORCH)

5. Mendapatkan informasi tentang KB pascapersalinan sehingga memiliki perencanaan jenis kontrasepsi yang akan dipakai pasca persalinan
6. Mencegah terjadinya 3 Terlambat (terlambat mengambil keputusan, terlambat membawa ke tempat pertolongan, terlambat mendapat pertolongan dari tenaga kesehatan)

- Tempat-tempatpemeriksaaankehamilan:

1. Posyandu
2. Polindes atau bidan di desa
3. Puskesmas pembantu
4. Puskesmas
5. Rumah Sakit
6. Praktek Bidan atau Dokter swasta



Keadaan yang perlu **diwaspadai** dalam **kehamilan**

- 4 Terlalu :
    1. Terlalu muda (umur di bawah 20 tahun)
    2. Terlalu tua (umur di atas 35 tahun)
    3. Terlalu banyak (jumlah anak lebih dari 2 orang)
    4. Terlalu sering (jarak persalinan terakhir dengan awal kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun)
- Pernah mengalami kesulitan dalam kehamilan dan persalinan sebelumnya
- Tinggi badan kurang dari 145 cm
- Lingkar lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm
- Mempunyai riwayat penyakit menahun (TBC, Sesak Nafas, Kencing Manis, hepatitis,HIV-AIDS,dan TORCH)
- Berat badan ibu hamil tidak naik selama 3 bulan berturut-turut
- Kenaikan letak janin dalam rahim
- Janin lebih dari 2
- Letak ari-ari tidak pada tempatnya atau ari-ari letaknya rendah di dalam rahim
- Selaput kelopak mata pucat, 5 L (anemia)
- Tekanan darah tinggi selama kehamilan
- Ibu hamil dengan kondisi seperti di atas dianjurkan untuk bersalin dengan pertolongan dokter atau bidan

9 Tanda-tanda **bahaya kehamilan**

- Mual dan muntah terus menerus dan berlebihan
- Kurang darah (anemia, HB ≤ 9), sehingga pertumbuhan janin terganggu karena kurangnya nutrisi dan oksigen ke ari-ari (plasenta).
- Berat badan ibu hamil tidak naik. Ibu hamil diharapkan mengalami penambahan berat badan sedikitnya 6 kg.
- Sering nyeri kepala hebat, gangguan penglihatan, kejang, tekanan daarah tinggi dan atau koma
- Gerakan janin berkurang atau tidak ada
- Penyakit ibu yang berpengaruh terhadap kehamilan,seperti penyakit jantung, Diabetes Melitus (kencing manis), asma, hipertensi, dll.
- Ketuban Pecah Dini (KPD), keluarnya ketuban dari vagina setelah kehamilan berusia 22 minggu.
- Perdarahan; perdarahan hebat pada awal kehamilan dapat merupakan tanda keguguran, perdarahan pada usia kehamilan 4-9 bulan menunjukan plasenta/ ari-ari letak rendah dalam rahim.
- Demam tinggi; diatas 390 C, dapat meningkatkan risiko terjadinya persalinan prematur

Pemeliharaan dan perawatan **kehamilan**

- Hindari pekerjaan berat
- Cukup istirahat, tidur siang sekitar 1 jam dan 8 jam pada malam hari. Posisi tidur yang baik bagi ibu hamil yaitu tidur dengan posisi miring ke kanan atau ke kiri secara bergantian.
- Makan makanan yang bergizi, 1 piring lebih banyak dari biasanya. Hal ini dimaksudkan untuk membantu pertumbuhan otak, otot, tulang, darah dan gigi janin.
- Akibat kekurangan gizi pada ibu hamil yaitu cepat lelah, pusing, pucat, kesemutan, badan gemetar dan kesulitan dalam melahirkan,
- Akibat kekurangan gizi pada janin yang dikandungnya yaitu, keguguran, BBLR, perkembangan otak terlambat, bayi lahir sebelum waktunya dan kematian bayi.

- Ibu hamil dapat melakukan senam setelah kehamilan berumur 6 bulan sesuai dengan petunjuk dokter/bidan. Keuntungan senam hamil apabila dilakukan secara teratur adalah mencegah timbulnya kesulitan buang air besar dan wasir serta mempersiapkan otot untuk menghadapi persalinan
- Hubungan suami isteri dapat dilakukan seperti biasa namun perlu berhati-hati pada triwulan pertama dan pada bulan-bulan terakhir kehamilan serta perlu diatur posisinya agar tidak menekan perut ibu.
- Ibu hamil hendaknya menggunakan pakaian yang longgar dan memakai kutang yang dapat menahan payudara yang besar.
- Hal-hal yang perlu dihindari oleh Ibu hamil :
    1. Jangan berdekatan dengan orang sakit.
    2. Jauhi asap rokok dan jangan merokok
    3. Hindari makanan dan minuman beralkohol
    4. Hindari kerja berat
    5. Hindari penggunaan obat-obatan tanpa petunjuk dokter/ bidan.
    6. Lakukan perawatan payudara secara teratur

Anemia

Anemia dapat terjadi karena :

- Kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan.
- Meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi karena perubahan fisik.
- Meningkatnya pengeluaran zat besi dari tubuh

Nutrisi ibu hamil dan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)

- “Seribu hari pertama kehidupan” adalah periode percepatan tumbuh kembang yang dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan (270 hari) hingga anak berusia 2 tahun (730 hari). Periode ini disebut golden periode/masa emas karena pada masa inilah terjadinya pembentukan dan perkembangan otak anak, sehingga gizi yang seimbang sangat dibutuhkan agar perkembangan otak anak optimal.

- Status gizi merupakan hal yang penting diperhatikan selama masa kehamilan karena faktor gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan ibu guna pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil sebaiknya makan dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, tidak ada pantangan makanan selama hamil, cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil kurang lebih 10 gelas perhari. Jika terjadi mual, makanlah dalam porsi kecil yang lebih sering.



- Status gizi dapat ditentukan dengan menghitung

  Indeks MassaTubuh (IMT) dan atau lingkar lengan atas (LiLA). IMT yang normal berkisar 18,5 – 24,9. Kurang Energi Kronis (KEK) adalah kekurangan gizi yang telah berlangsung lama (beberapa bulan/tahun). Tanda-tanda KEK adalah berat badan kurang dari 40 kg. Atau tampak kurus, cepat lelah, lemah, hingga mudah sakit dan LILA nya kurang dari 23,5 cm. Akibat KEK sama dengan akibat anemia, sehingga ibu hamil cepat lelah, lemah, mudah sakit dan dapat mempengaruhi keadaan janin yang dikandung.



Batasi Gula,
Garam dan Minyak





PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN

- Mekanisme terjadinya malnutrisi pada 1000 HPK disebut sebagai konsep Development Placity. Artinya janin memiliki sifat plastisitas (fleksibilitas) pada periode perkembangan. Janin akan menyesuaikan diri dengan apa yang terjadi pada ibunya, termasuk apa yang diasup oleh ibunya selama mengandung. Jika nutrisi atau gizinya kurang, bayi akan mengurangi sel-sel perkembangan tubuhnya. Sehingga berdampak pada terhambatnya perkembangan anak akan bersifat permanen. Selain itu pertumbuhan dan perkembangannya terganggu sehingga lahir sebagai BBLR (berat bayi lahir rendah) yang mudah terkena sakit dan kemungkinan perkembangan kepandaiannya lambat.

- Dampak jangka pendeknya akan mengganggu perkembangan otak, pertumbuhan tulang dan sistem metabolik. Sementara dampak jangka panjang akan mempengaruhi tingkat kecerdasan, perkembangan kognitif, pendidikan rendah, stunting (pendek atau sangat pendek), terjangkit penyakit tidak menular (PTM), yakni hipertensi, diabetes, jantung koroner, stroke dan obesitas.

Persalinan

- Proses yang dialami oleh seorang ibu untuk melahirkan bayi yang ditandai dengan menipis dan terbukanya mulut rahim, dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), dengan berat lahir 2500 gram sampai dengan 4000 gram.

- Tanda-tanda **persalinan**
  - Rasa mules semakin sering, teratur dan semakin kuat
  - Rahim terasa kencang (berkontraksi), minimal 5-10 menit per kontraksi
  - Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
  - Keluarnya cairan ketuban yang berwarna jernih kekuning-kuningan dari jalan lahir
  - Merasa seperti mau buang air besar bila bayi akan lahir

- **Tanda-tanda bahaya** pada persalinan yang perlu diwaspadai
  - Bayi belum lahir dalam 12 jam sejak mulai terasa mules
  - Perdarahan sebelum kelahiran dan setelah bayi lahir
  - Air ketuban berbau atau berwarna keruh kehijauan bercampur dengan kotoran janin
  - Tali pusat atau anggota badan bayi keluar lebih dahulu
  - Ibu tidak kuat mengejan
  - Munculnya tanda-tanda persalinan premature
  - Keluarnya air ketuban sebelum proses persalinan berlangsung (Ketupan Pecah Dini/KPD)
  - Ibu kejang-kejang
  - Ibu gelisah dan merasa sakit yang sangat hebat

Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

- Adalah memberikan kesempatan pada bayi menyusu sendiri segera setelah lahir dengan meletakkan bayi menempel dada atau perut ibu. Biarkan bayi berusaha mencari puting dan menyusu sampai puas. Proses ini berlangsung minimal 1 jam pertama setelah bayi lahir.

- Menyusui dini penting dilakukan karena ASI yang pertama keluar berwarna kekuning-kuningan, mengandung zat-zat yang dibutuhkan bayi untuk meningkatkan kekebalan tubuhnya; zat itu disebut kolostrum atau susu jolong. Karena pengaruh isapan dapat mengurangi perdarahan setelah bersalin, merupakan kontak dini antar ibu dan bayi sehingga tumbuh rasa kasih sayang antara ibu dan bayi.

- Inisiasi Menyusu Dini dapat dilakukan jika ibu dan bayi dalam keadaan sehat. Setelah bayi lahir, tali pusat dipotong kemudian dikeringkan kecuali punggung tangannya. Kepala bayi dipasangkan topi, bayi diletakkan di dada ibu sehingga terjadi perlekatan kulit ke kulit (skin to skin contact). Punggung bayi diselimuti, namun bagian badan bayi dibiarkan telanjang.

Manfaat IMD

- Menurunkan resiko kedinginan (*hypothermia*).
- Membuat pernapasan dan detak jantung bayi lebih stabil. Ketika berada di dada ibunya bayi merasa dilindungi dan kuat secara psikis sehingga akan lebih tenang dan mengurangi stress.
- Bayi akan memiliki kemampuan melawan bakteri. IMD memungkinkan bayi akan kontak lebih dahulu dengan bakteri ibu yang tidak berbahaya atau ada antinya di ASI ibu, sehingga bakteri tersebut membuat koloni di usus dan kulit bayi yang akan dapat menyaingi bakteri yang lebih ganas di lingkungan luar.
- IMD akan merangsang pengeluaran oksitosin sehingga ASI keluar pada hari pertama lahir. ASI yang keluar pada hari pertama kelahiran mengandung kolostrum yang memiliki protein dan immunoglobulin dengan konsentrasi paling tinggi. Kolostrum sangat bermanfaat bagi bayi karena kaya akan antibodi dan zat penting untuk pertumbuhan usus dan ketahanan terhadap infeksi yang sangat dibutuhkan bayi demi kelangsungan hidupnya .
- Mendukung keberhasilan ASI Eksklusif Bayi

- Membantu pengeluaran plasenta dan mencegah pendarahan Sentuhan, kuluman dan jilatan bayi pada puting susu ibu akan merangsang sekresi hormon oksitosin yang penting untuk menyebabkan rahim kontraksi yang membantu pengeluaran plasenta dan mengurangi pendarahan sehingga mencegah anemia.
- Membantu bayi agar memiliki keahlian makan di waktu selanjutnya
- Ibu dan ayah akan sangat bahagia bertemu dengan bayinya pertama kali di dada ibunya.

Cara menyusui yang baik dan benar

- Cuci tangan dahulu sebelum menyusui
- Seluruh badan bayi tersangga dengan baik
- Kepala dan tubuh bayi menghadap ke dada ibu, dengan posisi kepala lebih tinggi dari tubuh dan perut bayi menempel pada badan ibu
- Setelah mulut bayi terbuka lebar, segera masukan puting dan sebagian besar lingkaran hitam sekitar puting (areola) ke mulut bayi
- Beri waktu bagi bayi untuk mengisap puting, walaupun belum ada ASI yang keluar
- Isapan bayi akan merangsang kelenjar susu memproduksi ASI
- Menyusui bayi dengan payudara kiri dan kanan secara bergantian.



Posisi menyusui yang benar

Bayi Ibu sebaiknya menangkupkan seluruh bagian dari puting dan areola (bagian hitam di sekitar puting) masuk ke mulutnya

Gendong bayi Ibu dengan seluruh tubuhnya menghadap tubuh Ibu

Posisi hidung dan dagu bayi menghadap payudara



Tahan kepala, leher, dan punggung bayi dengan tangan Ibu

Perawatan **Metode Kangguru**

- Adalah perawatan pada bayi baru lahir dengan berat badan lahir kurang dari 2500 gram, melalui kontak kulit bayi dengan kulit pendekapnya untuk mempertahankan dan mencegah bayi kehilangan panas.
- Cara memposisikan bayi pada metode kangguru

  Bayi hanya memakai tutup kepala, popok dan kaos kaki diletakkan telungkup di dada dengan posisi tegak. Tubuh bayi menempel/kontak langsung ke dada. Atur posisi kepala, leher dan badan dengan baik untuk menghindari terhalangnya jalan nafas.

ASI Eksklusif

- ASI adalah sumber nutrisi alamiah satu-satunya terbaik bagi bayinya dengan komposisinya memenuhi seluruh kebutuhan bayi selama 6 (enam) bulan, karena memiliki kandungan lemak, karbohidrat dan protein baik untuk tumbuh kembang anak.
- ASI mengandung enzim yang akan membantu pencernaan sehingga bayi terhindar dari alergi makanan. Menyusui dengan rasa kasih sayang dapat mempererat ikatan batin ibu-bayi. Zat terkandung dalam ASI dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan sistem saraf dan otak.
- ASI eksklusif adalah pemberian ASI segera setelah melahirkan secara tepat dan benar tanpa diberikan makanan maupun minuman tambahan apapun, sampai 6 (enam) bulan.
- ASI eksklusif selain dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi dari berbagai penyakit juga sebagai metode kontrasepsi alamiah bagi ibu, Metode Amenore Laktasi (MAL). Metode ini akan efektif bila Anda memberikan ASI secara eksklusif segera setelah bayi lahir, dan sebelum siklus haid kembali datang
- Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif didukung PP No. 33 Tahun 2012 Bab III Pasal 6 , “Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya.

Manfaat **ASI Eksklusif**

Bagi ibu :

- Mencegah perdarahan post partum (pasca persalinan)
- Mempererat hubungan emosional ibu dengan bayi
- Menunda kesuburan (sebagai cara kontrasepsi alamiah)
- Memperkecil risiko terjadinya kanker payudara dan kanker leher Rahim
- Kondisi otot rahim cepat kembali seperti sebelum hamil.

Bagi bayi (tumbuh kembang anak) :

- ASI memenuhi 100% kebutuhan makanan bayi sampai usia 6 bulan
- ASI mengandung zat antibodi (meningkatkan kekebalan tubuh)
- Perkembangan psikomotorik lebih cepat
- Menunjang perkembangan kognitif dan penglihatan
- Teruskan pemberian ASI sampai usia anak 2 tahun dan berikan makanan pendamping yang bergizi.

Dampak kesehatan reproduksi pada ibu, jika tidak memberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan :

- Rahim ibu akan lama pulih kembali ke bentuk semula
- Tidak dapat menstimulir hormon-hormon yang dapat menghentikan proses kesuburan
- Mempunyai risiko tinggi kanker payudara
- Ibu akan lebih cepat kembali kesuburannya dan risiko akan hamil kembali lebih cepat
- bergizi.

KELUARGA DENGAN IBU **PASCA PERSALINAN** DAN **PASCA KEGUGURAN**



Perubahan pada Ibu :

- Perubahan yang terjadi pada ibu pasca persalinan
- Rahim mengecil.
- Setelah minggu ke 2 kembali ke ukuran semula sebelum hamil.
- Vagina (liang senggama) dan mulut rahim kembali keukuran semula. Sampai 3 hari setelah persalinan keluar cairan vagina berwarna merah yang disebut lokhia. Cairan ini berangsur-angsur menjadi merah muda, kuning dan putih atau kecoklatan sampai minggu ke 4 - 5 setelah persalinan.
- Payudara mengeluarkan ASI
- Selama 1 - 2 hari payudara mengeras dan membesar. Cairan yang pertama kali keluar dari payudara disebut kolostrum yang mengandung zat bergizi bagi bayi dan melindunginya dari infeksi. Pengisapan payudara oleh bayi akan merangsang produksi ASI. Bila ibu menyusui tidak akan terjadi haid.

Apa yang perlu Ibu lakukan pada **masa nifas?**

- Ibu perlu memahami pentingnya perawatan fisik, mencuci daerah genital, kebersihan baju, tempat tidur dan lingkungan untuk mencegah infeksi . Selain itu ibu perlu memberi kasih sayang pada bayinya.
- Ibu perlu olah raga ringan secara teratur agar otot dasar panggul dan otot perut kembali normal.
- Minum tablet tambah darah 1 tablet sehari selama 40 hari ditambah 1 kapsul vitamin A dosis tinggi
- Makan makan bergizi seimbang seperti saat hamil.
- Menyusui bayi dengan cara yang baik setiap bayi nangis sesuai kebutuhan di tempat yang nyaman. Minum setiap kali habis menyusui agar ASI banyak
- Istirahat yang cukup dengan tidur 8 jam malam 1 jam siang dan tidurkan bayi di sebelah Ibu
- Jangan melakukan hubungan seks sebelum 40 hari dan rencanakan untuk ber KB

Gangguan kesehatan yang sering timbul pada Ibu pada masa nifas dan upaya yang harus dilakukan

- Terlalu banyak pendarahan
- Demam
- Nyeri perut atau lokia berbau
- Anemia
- Stres Berat

Perubahan pada bayi

- Bayi baru lahir mengalami perubahan. Ia tidak dapat bergantung pada tubuh ibu untuk memperoleh oksigen, kehangatan dan makanan. Tubuhnya sendiri yang harus mempertahankan hidupnya setelah lahir.
- **Kehangatan,** Bayi keluar dari kehangatan dalam tubuh ibu dan masuk ke udara bebas, sehingga ia akan cepat merasa dingin, walau suhu udara di luar hangat. Bayi sekarang tergantung pada ibu dan keluarganya serta glucosa yang tersimpan di dalam tubuhnya untuk menjaga keangatan tubuhnya.
- **Makanan**, Bayi mulai mengisap payudara Ibu untuk memperoleh ASI. Makanan ini dibutuhkan sebagai energi untuk menjaga kehangatan tubuh, bernafas dan tumbuh.

Apa yang perlu Ibu dan Keluarga lakukan terhadap **Bayi pada masa nifas?**

- Tanyakan pada tenaga kesehatan yang menolong persalinan apakah bayi telah diberikan tetes mata dan vitamin K setelah dilahirkan.
- Ibu menyusui atau memberikan ASI pada bayi agar bayi tumbuh sehat. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi, terutama kolostrum mengandung zat kekebalan. Menyusui menumbuhkan jalinan kasih saang yang penting untuk tumbuh kembang dan kecerdasan anak.
- Jaga kebersihan badan, pakaian dan lingkungan
- Beri rangsangan pada bayi misalnya dengan menggantung benda-benda berbunyi atau berwarna cerah di atas tempat tidur agar bayi bisa tersenyum dan menggerakkan lengan dan kakinya secara aktif.
- Bila bayi rewel, cari penyebabnya dan peluk dengan kasih sayang

Gangguan Kesehatan yang sering timbul dan upaya yang harus dilakukan

- **Kedinginan**, Hangatkan bayi bila kulitnya terasa dingin. Letakkan bayi di dada ibu agar terjadi kontak kulit ibu dan bayi. Kontak Kontak kulit menyebabkan panas tubuh ibu menghangatkan tubuh bayi. Bungkus bayi dengan selimut kering yang lembut, kepala ditutupi topi. Selain itu ruangan tidur harus hangat dan bersih.
- **Luka tali pusat,** Bersihkan tali pusat tiap hari dengan povidon yodium atau alcohol 70 % tutup dengan kain kasa bersih dan kering. Jangan membubuhkan ramuan pada tali pusat, karena dapat mengakibatkan penyakit tetanus.
- **Berat badan lahir rendah,** Apabila berat badan kurang dari 2500 gram, bayi sulit nafas dan sulit menyusu. Letakkan bayi pada payudara ibu sesegera mungkin setelah lahir. Pastikan puting susu berada dalam mulut bayi. Lengan ibu menyangga dengan baik. Berikan ASI sesering mungkin. Apabila berat badan kurang dari 2000 gram, rujuk dan rawat bayi di Rumah Sakit.
- **Ikterus, bayi agak kekuningan ,** Susui bayi setiap 2 jam dan Ibu harus banyak minum. Bila dalam 2 hari ikterus tidak hilang atau mata, tubuh dan telapak kaki dan tangan kuning maka bayi perlu dibawa ke Rumah Sakit.

Ibu **pasca persalinan** dengan **HIV +**

- Diberikan pilihan penggunaan susu formula atau ASI Eksklusif
- Untuk mengurangi risiko penularan HIV melalui pemberian ASI, ibu HIV + bisa memberi susu formula
- Jika pemberian susu formula tidak memenuhi persyaratan AFASS dari WHO (Acceptable= mudah diterima, Feasable = mudah dilakukan, Affordable = harga terjangkau, Sustainable = berkelanjutan, Safe = aman penggunaan-nya), maka ibu HIV + dianjurkan memberikan ASI Eksklusif, maksimum sampai 3 bulan atau lebih pendek jika memenuhi syarat AFASS sebelum 3 bulan.
- Setelah selesai pemerian ASI eksklusif, bayi hanya susu formula
- Sangat tidak direkomendasikan pemberian makanan campuran (mixed feeding) untuk bayi dari ibu HIV +

KELUARGA DENGAN **IBU PASCA KEGUGURAN**

- Angka kematian ibu di Indonesia (SDKI 2012) 359 per 100.000 kelahiran hidup. Hampir 1/5 nya (15 – 20 %) disebabkan karena abortus yang tidak aman. Di Indonesia setiap tahun ada 2,3 juta abortus dimana 600.000 disebabkan karena kegagalan KB Dan 700.000 disebabkan karena kehamilan yang tidak diinginkan.
- Penelitian didapatkan bahwa 89% abortus dilakukan oleh wanita yang sudah menikah, 11% dilakukan oleh yang belum menikah (55% belum rencana menikah).
- **Keguguran adalah:** Pengeluaran hasil kehamilan sebelum dapat hidup di luar rahim (sebelum kehamilan 20 minggu) dengan berat janin 500 gram.

Macam keguguran **(PP No. 61 Tahun 2014)**

- **Indikasi kedaruratan medis meliputi :**
  - kehamilan yang mengancam nyawa dan kesehatan ibu; dan/atau
  - kehamilan yang mengancam nyawa dan kesehatan janin, termasuk yang menderita penyakit genetik berat dan/atau cacat bawaan, maupun yang tidak dapat diperbaiki sehingga menyulitkan bayi tersebut hidup di luar kandungan. Penentuan adanya indikasi kedaruratan medis dilakukan oleh tim kelayakan aborsi.
- **Kehamilan akibat perkosaan** Tindakan aborsi akibat perkosaan hanya dapat dilakukan apabila usia kehamilan paling lama berusia 40 (empat puluh) hari dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan akibat perkosaan merupakan kehamilan hasil hubungan seksual tanpa adanya persetujuan dari pihak perempuan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Kehamilan akibat perkosaan dibuktikan dengan usia kehamilan sesuai dengan kejadian perkosaan, yang dinyatakan oleh surat keterangan dokter; dan adanya keterangan penyidik, psikolog, dan/atau ahli lain mengenai adanya dugaan perkosaan.

Tanda-tanda **Keguguran**

- Timbul perdarahan yang makin lama makin banyak setelah ada tanda-tanda kehamilan
- Terasa sakit dibawah perut dan seputer pinggang secara periodik
- Keluar jaringan hasil konsepsi dari vagina

Peranan suami/keluarga

- Memberi motivasi agar ibu tidak panik dan tidak melakukan gerakan yang tidak mengakibatkan perdarahan semakin banyak
- Membawa ke Puskesmas atau bidan di desa/dokter dengan segera
- Mempersiapkan kontrasespsi yang aman sebelum kehamilan berikutnya

Peranan petugas lapangan dalam keluarga pasca keguguran :

- Mengenal tanda-tanda /gejala keguguran
- Merujuk ke fasilitas kesehatan
- Memberi konseling pasca keguguran

Asuhan pasca Keguguran :

- Penanganan kegawat daruratan dan komplikasi keguguran (langsung di rujuk ke RS)
- Konseling dan pelayanan kontrasepsi pasca keguguran
- Usaha agar kehamilan aman



Tujuan Konseling Pasca keguguran :

- Mengetahui mengapa keguguran terjadi.
- Mengetahui apakah kehamilan tersebut memang diinginkan oleh ibu.
- Menjelaskan bahwa ibu perlu menjarangkan kehamilan untuk sementara waktu (paling sedikit 6 bulan).
- Menjelaskan alternatif / pilihan kontrasepsi yang sesuai dengan kondisi ibu.

Panduan **pemilihan kontrasepsi pasca keguguran** dibagi menurut kondisi ibu

Gejala Klinis	Perhatian	Alternatif pllihan
Tidak ada komplikasi	KB alamiah tidak dianjurkan	Suntikan AKDR Pil Spermatisida

Perdarahan hebat *(anemia)*	Obati anemia dulu	• AKDR • Pil • Spermatisida

Gejala Klinis	Perhatian	Alternatif pllihan
Tersangka infeksi	▪ Infeksi harus sembuh dahulu ▪ Tidak boleh pakai AKDR	Implant Suntikan Pil Kondom

Gejala Klinis	Perhatian	Alternatif pllihan
Luka pada alat kelamin dan rahim	▪ Luka/infeksi harus sembuh (perlu waktu +/-3 bulan) ▪ Tidak boleh pakai AKDR	• Implant • Suntikan • Pil • Spermatisida

Gejala Klinis	Perhatian	Alternatif pllihan
Abortus inkomplet (*abortus tidak lengkap*)	Tubektomi setelah kondisi normal	• Implant • Suntikan • Pil • Spermatisida

KELUARGA YANG MEMPUNYAI **BAYI DAN BALITA**

- KELUARGA YANG MEMPUNYAI BAYI
- Gangguan kesehatan bayi :
  - Masa bayi 0 – 6 jam setelah lahir
  - Masa bayi 0 – 7 hari setelah lahir
  - Masa bayi 7 – 30 hari setelah lahir
  - Masa bayi > 30 – 40 hari setelah lahir
- Penyakit yang sering diderita bayi dan cara pencegahannya→ ISPA, diare, OMA

Masa bayi 0 – 6 jam setelah lahir :

- Sulit menyusu (Tidur terus sehingga tidak menyusu)
- Demam atau hipotermia
- Mekonium (Kotoran bayi pertama) cair, berwarna hijau gelap dengan lendir/darah
- Sianosis pada kulit atau bibir

Masa bayi 0 – 7 hari setelah lahir :

- Infeksi pada tali pusat (tali pusat merah, bengkak, basah dan berbau).
- Bayi agak kekuningan (ikterus). Bila dalam 2 hari ikterus tidak hilang, atau mata bayi, tubuhnya, telapak kaki dan tangannya menjadi kuning maka bayi perlu dirawat di rumah sakit
- Sesak nafas
- Perut kembung
- Bayi muntah

Masa bayi 7 – 30 hari setelah lahir :

- Infeksi pada tali pusat (Kejang)
- Ikterus berat.
- Muntah terus-menerus atau muntah dengan perut membesar.
- Mata bengkak dan bernanah atau berair.
- Bila ditemukan salah satu tanda di atas, minta keluarganya membawa ke dokter / Rumah Sakit terdekat.

Masa bayi > 30 – 40 hari setelah lahir :

Umumnya gangguan kesehatan sudah tidak ada. Bayi saatnya dibawa ke Posyandu untuk diketahui tumbuh kembangnya serta mendapatkan imunisasi lengkap pada waktunya.

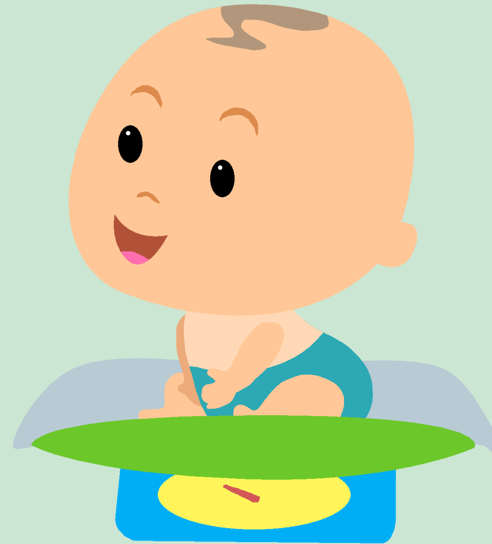
Pemantauan **tumbuh kembang bayi**

Pemantauan Pertumbuhan:

- Berat badan bayi sehat berada pada pita hijau KMS, dan setiap bulan berat badan bayi bertambah mengikuti pita warna hijau atau berpindah ke warna hijau di atasnya.
- Bayi tidak sehat, berat badannya berada pada pita warna kuning di bawah warna hijau, atau berat badan anak berkurang/turun/tetap dibanding dengan bulan lalu, ditandai dengan berpindah ke pita warna di bawahnya.
- Bila berat badan berada di bawah garis merah, minta nasihat Bidan atau petugas Puskesmas.

Pemantauan perkembangan bayi:

- Bayi umur 0 – 30 hari
- Bayi umur 1 – 4 bulan
- Bayi umur 4 – 6 bulan
- Bayi berumur 6 – 9 bulan
- Bayi umur 9 – 12 bulan



KELUARGA YANG MEMPUNYAI

ANAK BALITA

- Hal-hal yang perlu diperhatikan pada balita :
- Pertumbuhan
- Perkembangan yang dilihat dari kemampuan gerak, berbicara, bergaul, kecerdasan dan kemandirian balita.
- Status imunisasi
- Gejala/Penyakit yang sering ditemui pada balita (kurang gizi, kurang vit A, ISPA, Diare dan otitis)
- Semua data balita tersebut harus ada di dalam Kartu Menuju Sehat (KMS).

Hak kesehatan anak

- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam 1 jam pertama setelah lahir.
- ASI eksklusif selama 6 bulan. Pemberian ASI dilanjutkan hingga 2 tahun.
- Makanan Pendamping ASI bermutu dan bergizi.
- Tumbuh dan berkembang.
- Perawatan pencegahan (imunisasi, lingkungan yang bersih dan sehat, serta bebas dari penularan penyakit.)
- Gizi seimbang
- Mendapatkan makanan termasuk jajanan dan minuman aman, bermutu dan bergizi.
- Mendapat perawatan bila sakit atau mengalami gangguan gizi.
- Mendapat rangsangan perkembangan anak.
- Mendapat perlindungan dari kekerasan dan kecelakaan.

JADWAL IMUNISASI BERDASARKAN REKOMENDASI IDAI TAHUN 2014



Jadwal Imunisasi Anak Umur 0 – 18 tahun

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Tahun 2014



<table>
<tr><th rowspan="3">Jenis vaksin</th><th colspan="20">Umur pemberian vaksin</th></tr>
<tr><th colspan="12">Bulan</th><th colspan="8">Tahun</th></tr>
<tr><th>Lahir</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>9</th><th>12</th><th>15</th><th>18</th><th>24</th><th>3</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>10</th><th>12</th><th>18</th></tr>
<tr><td>Hepatitis B</td><td>1</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Polio</td><td>0</td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">4</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>BCG</td><td colspan="3">1 kali</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>DTP</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">4</td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">6 (Td)</td><td>7(Td)</td></tr>
<tr><td>Hib</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td colspan="2">4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>PCV</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td colspan="2">4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Rotavirus</td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Influenza</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="14">Ulangan 1 kali tiap tahun</td></tr>
<tr><td>Campak</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>MMR</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2">2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Tifoid</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="9">Ulangan tiap 3 tahun</td></tr>
<tr><td>Hepatitis A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="9">2 kali, interval 6-12 bulan</td></tr>
<tr><td>Varisela</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="12">1 kali</td></tr>
<tr><td>HPV</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="3">3 kali</td></tr>
</table>

Keterangan

Cara membaca kolom umur: misal **2** berarti umur 2 bulan (60 hari) sd 2 bulan 29 hari (89 hari)

Rekomendasi imunisasi berlaku mulai 1 Januari 2014 dan dapat diakses pada website IDAI (http://idai.or.id/public-articles/klinik/imunisasi/jadwal-imunisasi-anak-idai.html)

Untuk memahami tabel jadwal imunisasi perlu membaca keterangan tabel

1. **Vaksin hepatitis B. Paling baik** diberikan dalam waktu 12 jam setelah lahir dan didahului pemberian suntikan vitamin K_1. Bayi lahir dari ibu HBsAg positif, diberikan vaksin hepatitis B dan imunoglobulin hepatitis B (HBIg) pada ekstremitas yang berbeda. Vaksinasi hepatitis B selanjutnya dapat menggunakan vaksin hepatitis B monovalen atau vaksin kombinasi.
2. **Vaksin polio.** Pada saat lahir atau pada saat bayi dipulangkan **harus diberikan v**aksin polio oral (OPV-0). Selanjutnya, untuk polio-1, polio-2, polio-3 dan polio *booster* dapat diberikan vaksin OPV atau IPV, namun sebaiknya paling sedikit mendapat satu dosis vaksin IPV.
3. **Vaksin BCG.** Pemberian vaksin BCG dianjurkan sebelum 3 bulan, optimal umur 2 bulan. Apabila diberikan sesudah umur 3 bulan, perlu dilakukan uji tuberkulin.
4. **Vaksin DTP.** Vaksin DTP **pertama** diberikan paling cepat pada umur 6 minggu. Dapat diberikan vaksin DTwP atau DTaP atau kombinasi dengan vaksin lain. Untuk anak umur lebih dari 7 tahun diberikan vaksin Td, di*booster* setiap 10 tahun.
5. **Vaksin campak.** Vaksin campak kedua tidak perlu diberikan pada umur 24 bulan, apabila MMR sudah diberikan pada 15 bulan.
6. **Vaksin pneumokokus (PCV).** Apabila diberikan pada umur 7-12 bulan, PCV diberikan 2 kali dengan interval 2 bulan; pada umur lebih dari 1 tahun diberikan 1 kali, namun keduanya perlu *booster* 1 kali pada umur lebih dari 12 bulan atau minimal 2 bulan setelah dosis terakhir. Pada anak umur di atas 2 tahun PCV diberikan cukup satu kali.
7. **Vaksin rotavirus. Vaksin rotavirus** monovalen diberikan 2 kali, vaksin rotavirus pentavalen diberikan 3 kali. Vaksin rotavirus monovalen dosis I diberikan umur 6-14 minggu, dosis ke-2 diberikan dengan interval minimal 4 minggu. Sebaiknya vaksin rotavirus monovalen selesai diberikan sebelum umur 16 minggu dan tidak melampaui umur 24 minggu. Vaksin rotavirus pentavalen : dosis ke-1 diberikan umur 6-14 minggu, interval dosis ke-2 dan ke-3, 4-10 minggu; dosis ke-3 diberikan pada umur kurang dari 32 minggu (interval minimal 4 minggu).
8. **Vaksin varisela.** Vaksin varisela dapat diberikan setelah umur 12 bulan, terbaik pada umur sebelum masuk sekolah dasar. Apabila diberikan pada umur lebih dari 12 tahun, perlu 2 dosis dengan interval minimal 4 minggu.
9. **Vaksin influenza.** Vaksin influenza diberikan pada umur minimal 6 bulan, diulang setiap tahun. Untuk imunisasi pertama kali (*primary immunization*) pada anak umur kurang dari 9 tahun diberi dua kali dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak 6 - < 36 bulan, dosis 0,25 mL.
10. **Vaksin *human papiloma virus* (HPV).** Vaksin HPV dapat diberikan mulai umur 10 tahun. Vaksin HPV bivalen diberikan tiga kali dengan interval 0, 1, 6 bulan; vaksin HPV tetravalen dengan interval 0,2,6 bulan.

Pendidikan kesehatan reproduksi anak

Pengenalan identitas diri dan jenis kelamin

- Pengenalan identitas diri seperti nama, umur, anak ayah dan ibu merangsang anak untuk belajar mengenal dirinya. Pengenalan jenis kelamin laki-laki dan perempuan juga harus dikenalkan sejak dini. Gunakan istilah yang benar untuk menyebut alat kelamin, penggunaan istilah lain hanya akan membuat anak bingung nantinya.

Hubungan antara laki-laki dan perempuan

- Orang tua perlu menjelaskan hubungan antara laki-laki dan perempuan. Bahwa Tuhan menciptakan laki-laki dan perempuan berpasang-pasangan karena itu merupakan hal yang terbaik. Bahwa di dalam keluarga ada peran ayah, ibu. Perbedaan antara laki-laki dan perempuan seperti laki-laki memakai celana dan perempuan memakai rok, anak laki-laki buang air kecil berdiri sedangkan perempuan duduk, dan hal-hal lainnya.

Pengenalan anggota tubuh, organ-organ reproduksi dan fungsinya

- Pengenalan anggota tubuh dan fungsinya termasuk organ reproduksi membuat anak mengerti dan merasa bertanggung jawab menjaga organ kesehatan reproduksinya.

Pemahaman terhadap perkembangan psikoseksual anak :

- Fase oral (0-1 tahun)
- Fase anal (>1-3 tahun)
- Fase urogenital/ faliks (>3-5 tahun)
- Fase latent (4-5 tahun hingga pubertas)

Cara menjaga kesehatan organ reproduksinya

- **Untuk anak perempuan**: Setelah buang air kecil, bersihkan alat kelamin luar dilakukan dari depan ke belakang menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
- **Untuk anak laki-laki :**
  - Yang belum disunat, tarik kulit luar dari ujung penis dan cuci secara lembut daerah tersebut setelah buang air kecil.
  - Untuk anak laki-laki yang disunat, selalu cuci bersih kemaluan setelah buang air kecil.

Cara menghindarkan diri dari kekerasan seksual + Pengaduan bila terjadi kekerasan seksual :

- Orang tua perlu memberikan pemahaman pada anak bahwa tubuh mereka adalah milik mereka yang berharga sehingga harus dirawat dan dijaga dengan baik.
- Tidak semua orang boleh menyentuh bagian yang pribadi seperti alat kelamin dan dada (bagian yang tertutup celana dan kaus dalam), kecuali pada kondisi tertentu, seperti saat ibu membantu menceboki setelah BAK/BAB, dokter yang memeriksa bagian tubuh yang sakit.
- Kenalkan juga pada jenis “sentuhan baik” dan “tidak baik”
- Belajar melihat dari sudut pandang anak hargai pandangannya dan ajak anak berpartisipasi dalam memutuskan suatu hal.
- Jeli lihat tanda kekerasan pada anak

PENUTUP

Simpulan

- Kesehatan Reproduksi adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi secara fungsi dan prosesnya. Termasuk didalamnya hak untuk mendapatkan pelayanan promosi dan konseling kesehatan reproduksi melalui pendekatan siklus hidup manusia mulai dari janin sampai dengan lanjut usia.
- Kelangsungan Hidup Ibu, Bayi dan Anak Balita (KHIBA) adalah hak azasi bagi ibu, bayi dan anak balita untuk mencapai hidup berkualitas, yang harus dikembangkan oleh pribadi dan keluarga, dihormati oleh orang lain dan dijamin oleh negara. Kesehatan Ibu dan anak merupakan bagian dari kesehatan reproduksi melalui pendekatan siklus hidup manusia.

- Pemenuhan hak-hak reproduksi setiap orang diperoleh melalui pelayanan kesehatan yang bermutu, aman, dan dapat dipertanggungjawabkan. Untuk menjamin pemenuhan hak-hak reproduksi, dilakukan pelayanan kesehatan ibu melalui pelayanan pengaturan kehamilan, penggunaan kontrasepsi, dan kesehatan seksual. Sedangkan pelayanan kesehatan anak meliputi perawatan yang dimulai dari dalam kandungan hingga tumbuh kembang yang optimal selama masa anak.
- Pelayanan dapat dilakukan dengan berupa pemberian penyuluhan dan konseling, dapat berjalan jika dilaksanakan melalui institusi daerah yang memiliki kewenangan terhadap penyelenggaraan pelayanan kesehatan reproduksi dan pemenuhan hak-hak reproduksi terpadu dan terintegrasi dalam pelayanan KB dan Keluarga Sejahtera pada setiap jenjang pemerintahan.

Evaluasi

- Setelah menerapkan pengetahuan ini dalam kegiatan pembelajaran, pasti akan menemui banyak kendala dan permasalahan-permasalahan baru dilapangan. Untuk itu para penyuluh Keluarga Berencana harus selalu mengembangkan diri untuk selalu belajar, sehingga semakin terampil dalam melakukan konseling Kesehatan Ibu dan Anak pada keluarga yang memiliki ibu hamil, bayi, dan balita. Dengan demikian diharapkan para anggota keluarga mendapatkan informasi dan dapat memahami hal-hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak, sehingga pada akhirnya Angka Kematian Ibu dan Bayi dapat ditekan.


BkkbN
BkkbN
BkkbN
BkkbN
BkkbN
BkkbN